Judul: Gigi Sensitif Saat Makan Es Krim? Ini Cara Tepat Mengatasinya

Secara ilmiah, **gigi sensitif (dentin hypersensitivity)** terjadi ketika **dentin**—lapisan di bawah email gigi—terpapar akibat hilangnya lapisan pelindung email atau turunnya jaringan gusi (resesi gingiva). Paparan dentin menyebabkan tubulus dentin terbuka sehingga rangsangan seperti makanan atau minuman dingin, panas, manis, asam, maupun sentuhan dapat memicu pergerakan cairan di dalam tubulus dan mengaktifkan saraf pada pulpa gigi, sehingga timbul rasa nyeri yang tajam dan singkat.

Di Indonesia, survei terhadap **1.045 responden** di Jakarta, Bandung, Medan, dan Surabaya menunjukkan bahwa sekitar **65% masyarakat mengaku mengalami gigi sensitif**. Dari mereka, **83% merasakan ngilu saat mengonsumsi minuman atau makanan dingin**, seperti es atau es krim. Namun, hanya **19%** yang mencari perawatan ke dokter gigi. Sebenarnya, hal apa sih yang menjadi penyabab kenapa gigi terasa ngilu saat konsumsi minuman dingin?

Penyebab Gigi Sensitif:

Beberapa faktor utama yang menyebabkan gigi sensitif meliputi:

- **Penipisan atau hilangnya email gigi** akibat abrasi (menyikat gigi terlalu keras), atrisi (gesekan antargigi), atau erosi karena konsumsi makanan dan minuman asam.
- **Resesi gingiva**, yang menyebabkan akar gigi terbuka sehingga dentin kehilangan perlindungannya.
- **Penyakit periodontal** atau perawatan periodontal, yang dapat mengekspos permukaan akar gigi.
- **Bruxism (kebiasaan menggemeretakkan gigi)**, yang mempercepat keausan email.
- **Gigi retak atau berlubang**, yang memungkinkan rangsangan mencapai dentin atau pulpa

Cara penanganan / prosedur:

Secara umum, prosedur penanganan gigi sensitif meliputi:

- **Pemeriksaan oleh dokter gigi** untuk mengetahui penyebab utama gigi sensitif dan menentukan perawatan yang tepat.

- **Mengurangi faktor risiko**, seperti menyikat gigi dengan teknik yang benar, menggunakan sikat berbulu lembut, serta membatasi konsumsi makanan dan minuman asam.
- **Menggunakan pasta gigi khusus gigi sensitif** yang mengandung bahan desensitisasi untuk membantu mengurangi rasa ngilu.
- **Perawatan klinis**, seperti aplikasi fluoride atau bahan desensitisasi lainnya, dilakukan apabila keluhan tidak membaik dengan perawatan di rumah.
- **Tindakan restoratif**, seperti penambalan atau perawatan gusi, diperlukan jika sensitivitas disebabkan oleh gigi berlubang, gigi retak, atau resesi gusi.

Jika keluhan muncul berulang, sebaiknya jangan hanya diabaikan atau ditahan. Pemeriksaan ke dokter gigi dapat membantu menemukan penyebabnya, seperti email gigi yang menipis, gusi turun, atau kebiasaan menyikat gigi yang terlalu keras.

Kamu bisa melakukan pemeriksaan gigi di dokter gigi terbaik di kota solo yaitu Gigigo Dental, karena memiliki dokter yang profesional, alat yang steril, pelayanan ramah dan harga yang terjangkau. Kunjungi 12 cabang yang tersebar di Solo Raya dan Kudus

● Nusukan, Solo
● Karangasem, Solo
● Pabelan, Sukoharjo
● Colomadu, Karanganyar
● Palur, Karanganyar
● Gentan, Sukoharjo
● Solo Baru, Sukoharjo
● Boyolali
● Sragen
● Sragen, Bener
● Kudus
● Karanganyar Kota

📞 Hubungi: +62 812-3487-1800

🌐 Kunjungi: https://gigigo.id/